

## Übung macht den Meister!

Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie z. B. gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen anhand des Wohlfühlweges suchen. Mit zunehmender Übung kann es Ihrem Kind immer leichter fallen, Lösungen zu finden.



Ihr Kind kann dabei seine eigenen positiven Kräfte erfahren und sich selbst ermutigen, die anstehenden Aufgaben des Lebens zu meistern.

Sollten Sie Fragen zu *fit und stark plus* haben, können Sie sich gern an uns wenden:

### IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung  
Ratzeburger Allee 160, Hs.73  
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: [info@fitundstarkplus.de](mailto:info@fitundstarkplus.de)

Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)



Unterstützt von:



© Grafik Titelseite, blauer Pfeil: Dmitri Stalnuhin, fotolia



## In Modul 5

lernen die Kinder ...

- ➔ ... den Wohlfühlweg als Hilfe zum Umgang mit schwierigen Situationen kennen.
- ➔ ... den Wohlfühlweg bei schwierigen Situationen anzuwenden.
- ➔ ... durch Einsatz des Wohlfühlweges ihr Wohlbefinden wiederherzustellen.
- ➔ ... Mutmachsätze für sich zu nutzen.

Gemeinsam können wir viel tun,  
damit unsere Kinder gesund  
heranwachsen und sich wohlfühlen!

Lösungen finden

## Schwierige Situationen lösen

Ungelöste Probleme und Schwierigkeiten wirken belastend und können unser Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schwierigkeiten zu erkennen und sie aktiv zu beseitigen, kann daher enorm zu unserem Wohlbefinden beitragen!

**Wohli live** Ich kann das!  
Das hat geklappt

Erinnere dich an ein Ereignis, das dir gut gelungen ist, aber nicht leicht für dich war.

Beschreibe kurz, was passiert ist:

Stelle dir nun vor, die Uhr dreht sich zurück.  
Du bist jetzt ganz vor diesem Ereignis! Gehe die Fragen durch:  
Du kannst den Wohli-Graphen zur Hilfe nehmen.

1. Was hast du bei dir wahrgenommen?

2. Was hast du empfunden?

3. Dein Mutmáchsatz:

4. Wie hast du es geschafft, dir deinen Wunsch zu erfüllen?

5. Was nimmst du nun bei dir wahr?

## Der Wohlfühlweg

Schwierige Situationen gehören zum Leben dazu. Der in dem Abschnitt „Lösungen finden“ vorgestellte Wohlfühlweg ist ein Beispiel für einen erfolgreichen Weg, alltägliche Schwierigkeiten zu meistern.

In diesem Abschnitt kann Ihr Kind lernen, diese Fähigkeit gezielt für sich zu nutzen und einzusetzen, um sein persönliches Wohlbefinden bei schwierigen Situationen wiederherzustellen.



Als Pauls Lehrerin die Arbeit angekündigt hat,  
hat Paul Kopfweh, Bauchschmerzen und feuchte Hände wahrgenommen  
und sich besorgt gefühlt,  
Paul wollte nicht, dass er mit dieser Arbeit Schwierigkeiten hat .  
Paul wünschte sich, dass es ihm leicht fällt, die Arbeit zu schreiben .

## Was lernt Ihr Kind?

Ihr Kind kann den Wohlfühlweg einsetzen, wenn es bemerkt, dass es sich nicht wohl fühlt. Dadurch kann es sein eigenes Wohlbefinden selbst wiederherstellen.

Auf der ersten Stufe des Wohlfühlweges können die Signale des Körpers ihrem Kind bedeutsame Hinweise für seine Empfindungen geben. Durch die Beantwortung der Frage der Stufe zwei des Wohlfühlweges, „Was hast du gefühlt und warum?“, wird es Ihrem Kind möglich, auf der Stufe drei des Wohlfühlweges die Frage „Was willst du?“ zu beantworten, sowie einen „Wohlfühl-Satz“ zu formulieren. Damit hat Ihr Kind einen bedeutsamen Schritt zur Lösungsfindung bereits bewältigt.

Wenn es ein Löwenzahn durch den Asphalt schafft, dann werde ich auch einen Weg finden.

Auf der vierten Stufe des Wohlfühlweges wird die Frage „Wie erreichst du dein Ziel“ gestellt. Dabei kann Ihr Kind erfahren, dass es bereits die Kompetenz besitzt, schwierige Situationen selbst zu beseitigen und zu lösen. Die Frage der fünften und letzten Stufe des Wohlfühlweges, „Was sagt dir dein Körper jetzt?“, ermöglicht Ihrem Kind die Überprüfung der auf Stufe vier gewählten Lösung. Es kann dabei an der Beobachtung seiner körperlichen Reaktionen überprüfen, ob es die richtige Lösung gefunden hat.

## Kompetenzen für den Alltag

Diese Erfahrung kann Ihr Kind dabei unterstützen, sich dem alltäglichen Leben gewachsen zu fühlen, so dass es ihm zunehmend leichter fallen kann, auf schwierige Situationen zu reagieren und sich positiv und konstruktiv zu verhalten.